

ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ВГМУ

Волжанков В.А.

Выносливостью называется способность организма к длительной работе без снижения её эффективности.

Воспитание выносливости у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является важной составной частью их всесторонней физической подготовки. Отличительной особенностью занятий со студентами специальных медицинских групп является более постепенное повышение физической нагрузки сначала за счет увеличения её объема, а потом уже интенсивности. Поэтому наиболее целесообразным для них будет воспитание общей выносливости, которая повышает функциональные возможности вегетативных систем всего организма, в то время, как специальная выносливость направлена на совершенствование механизмов локальной выносливости.

Основным методом воспитания общей выносливости является циклические упражнения (ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и многие другие виды).

Воспитание выносливости циклических упражнений показано всем студентам специальных медицинских групп (исключение имеет особую специфичность).

Самым доступным, имеющим оздоровительную направленность и наибольшую эффективность в повышении уровня выносливости является бег. В начале используются различные чередования равномерного медленного бега с ходьбой.

Темпы бега малой интенсивности 150-160 ш/м. Объем беговой нагрузки в первую неделю для девушек 400-600 м, отрезки бега от 50 м до 200 м, количество повторений от 3 до 8 раз. Интенсивность нагрузки устанавливается индивидуально на каждом занятии, в зависимости от самочувствия и функционального состояния каждого студента.

С ростом тренировок объем беговой нагрузки повышается за счет уменьшения интервалов отдыха и увеличения длины дистанции. Добавляется бег в переменном темпе от 100 м до 400 м, специальные беговые упражнения, кроссовый бег от 500 м до 2000 м, время непрерывной работы постепенно доводится до 30-45 мин.

Поскольку повышение выносливости возможно только на фоне наступления утомления необходимо строго придерживаться опти-

мального чередования работы и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки, интервалы отдыха подбираются таким образом, чтобы частота сердечных сокращений в каждом задании достигала бы допустимого максимума. Таким максимумом для студентов специальных медицинских групп может быть частота сердечных сокращений, равная 150-170 ударов в минуту.